Méthodologie : comment apprendre ?

I- Les Conditions générales et les conseils

1- A la maison :

- Avoir une bonne hygiène de vie :
  - dormir suffisamment(10 à 11h par nuit en 6e en moyenne) et ne pas trop se « décaler » le weekend.
  - prendre un petit déjeuner équilibré.
  - faire un peu de sport

- L'apprentissage demande des conditions particulières :
  - Etre au calme de préférence à une table (ne pas travailler devant la télévision ou l'ordinateur, avec la radio…).
  - Etre concentré donc il ne faut pas hésiter à se changer les idées avant de travailler et faire une petite pauses selon vos capacités de concentration (toutes les heures pour certains, toutes les 20 ou 30 minutes pour d'autres)

Pour être réel et durable, un apprentissage se fait généralement en trois fois. Il faut donc travailler régulièrement et revoir ce qui a déjà été appris.. Mieux vaut réviser 5 fois 10 minutes qu'une fois 50 minutes : la mémoire enregistre ainsi les connaissances plus facilement.

2- En cours :

Le cours commence à s'apprendre en classe !

- être concentré et écouter les consignes.
- regarder attentivement le tableau, la carte, le document étudié.
- écouter les explications données par le professeur.
- ne pas bavarder avec ses camarades.
- être actif, participer : lire, expliquer les documents, faire de son mieux pour répondre aux questions posées par le professeur.
- poser des questions et demander des explications lorsque c'est nécessaire.

- **Une bonne prise du cours est indispensable** : respecter le code couleur du professeur, souligner les titres et les mots , dates, chiffres importants, sauter des lignes pour aérer le cours, (ré)écrire lisiblement, copier parfaitement les leçons en portant une attention particulière à l'orthographe des mots nouveaux, des noms propres (quitte à vérifier dans un dictionnaire).
  - bien noter, dans son cahier de textes, le travail à faire pour le ou les prochains cours.

3- Comment vérifier que l'on maîtrise ce que l'on a appris ?

- D'une façon générale, je dois toujours être capable de dire ce qui a été vu et fait en classe de façon à ce que l'on me comprenne (je n'hésite pas à raconter à mes parents ou à des proches ma journée et les nouvelles notions abordées pour être sûr de pouvoir les reformuler si besoin).
- De plus, vous devez être capable de répondre aux questions : quels sont les éléments fondamentaux de la leçon ? Quelles sont les questions qui sont susceptibles de m'être posées ? (Appuyez vous sur la fiche de révision ou d'objectifs à maîtriser en fin de leçon ou chapitre si votre professeur vous en donne).
- Ce qui a été vu en classe doit être su pour le lendemain (et dans l'idéal revu la veille du prochain cours).

- Une fois la leçon apprise, faire les exercices demandés par le professeur et faire deux ou trois exercices d'application supplémentaires pour vérifier que le cours a été bien compris.

II- Les différentes mémoires et façons d'apprendre

Selon chaque personne, la mémorisation est différente. Les différents types de mémoire ci-dessous existent chez chacun d'entre nous. Il convient donc de combiner entre elles et de diversifier au maximum les méthodes d'apprentissage en fonction de vos préférences/de ce qui est le plus simple pour vous à retenir et de ce que vous avez à apprendre.

Voici une liste des façons d'apprendre les plus fréquentes :

1- Pour une mémoire visuelle :

- Je retiens plus par des images et des schémas, par des codes couleurs, ce qui est écrit dans le cahier,etc…

- Je reproduis ceux de mon cours et je n'hésite pas quand c'est un long texte à le synthétiser de façon visuelle c'est-à-dire à le transformer en schémas fléchés, organigramme, placer les informations dans des tableaux, des frises chronologiques, faire un schéma en bulles avec les idées principales et secondaires (en m'appuyant sur le contenu du cours mais aussi sa « forme » /son plan (les titres,les sous-titres).
- Surligner certains mots.
- Faire des flèches, entourer, souligner toutes opérations de mise en évidence.
- Dessiner les objets.
- Colorier des objets dessinés.
- Employer des couleurs différentes pour les différentes parties etc…

2- Pour une mémoire auditive et communicative:

- Je retiens plus facilement ce que le professeur a expliqué en classe ou lorsque je relis à voix haute la leçon.

- Le cours sous les yeux, je dis à haute voix ma leçon. Je recommence l'opération plusieurs fois, jusqu'à je connaisse bien mon cours et j'imagine que des élèves invisibles me posent des questions et que je doive leur expliquer.
- Je récite ou chante (en rap, par exemple) mon cours avec différentes intonations.
- S'enregistrer, et repasser l'enregistrement.
- Se faire lire le texte par quelqu'un et se faire interroger dessus.

3- Pour une mémoire kinesthésique/gestuelle :

Je retiens grâce à des gestes, des sensations et des émotions, en réécrivant la leçon, les schémas, etc ....

- Je joue au professeur quitte à l' imiter, le mimer devant mon miroir, mon mur, mes figurines, mes doudous, etc…
- Mettre des couleurs (geste).
- Apprendre en associant un mouvement (marcher autour de sa chambre).
- Faire des gestes que les personnages du texte peuvent faire.
- Imaginer la sensation des divers objets sous la main.
- Associer des émotions ou des souvenirs aux différents objets évoqués. Imaginer l'odeur des objets évoqués dans un texte.

4- Pour une mémoire mécanique

Je retiens par la répétition.

- Je me répète dans ma tête ou à voix haute ou j'écris plusieurs fois les définitions et les éléments fondamentaux de ce que j'ai apprendre.

III- Apprendre : « mode d'emploi »

o Sur une feuille simple ou une fiche cartonnée (à conserver précieusement), recopier le plan du cours en utilisant des couleurs différentes pour les titres et les sous-titres.

o Apprendre au fur et à mesure le plan du cours pour pouvoir resituer les connaissances dans le chapitre.

o Apprendre ensuite le contenu de chaque partie :
- première lecture à voix haute pour mémoriser, lentement, entièrement
- seconde lecture à voix haute
- récitation cahier ouvert, en regardant
- récitation cahier fermé
- relire pour vérifier et recommencer tant que le cours n'est pas bien su
- possibilité de copier le cours pour l'apprendre, de faire des autodictées…
- pour vérifier, reformuler, à voix haute ou à l'écrit, les contenus de chaque chapitre
- imaginer les questions que pourrait poser le professeur
- demander à être interrogé par un adulte ou un camarade

- mémoriser parfaitement les définitions et l'orthographe des mots-clés
- Apprendre les schémas, les cartes, en les reproduisant cahier ouvert puis cahier fermé

Donc, en résumé pour préparer une évaluation :

- ne pas s'y prendre au dernier moment mais réviser périodiquement,
- relire la fiche contenant le plan du cours,
- relire plusieurs fois le cours,
- vérifier que le contenu de chaque paragraphe est maîtrisé,
- vérifier que les définitions sont parfaitement sues (en les récitant ou en les copiant),
- vérifier que les cartes et les schémas sont assimilés en les reproduisant

.